

# ほけんだより 6月

令和5年6月  
 両城小学校  
 保健室発行  
 No4

## ほけんいいんかい ほうそう 保健委員会が放送をしました

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間でした。両城小学校での取組を紹介します。

保健委員会の児童が、歯と口に関する放送を行いました。1回目はむし歯について、2回目は歯肉炎について放送を行いました。みんな一生懸命、聞いてくれていましたね。保健委員会の児童も、一生懸命、内容を考えてくれました。



## は くち ひょうご 歯と口の標語をつくりました

2～6年生は歯と口の健康を大切にしようという気持ちになるような標語を考えました。上手にできていましたね。標語大賞を保健室の前に掲示しています。



# ねんせい は たいかい さんか 5年生 歯みがき大会に参加しました

5年生が、ライオンの開催する「歯みがき大会」に学校から参加しました。今まで、新型コロナの影響で歯みがき実践を行えなかったのが、久しぶりに実際に歯みがきをしながら学ぶことができました。歯ブラシによる歯みがきの大切さだけでなく、デンタルフロスを使った歯と歯の間の歯垢の取り方も学びました。

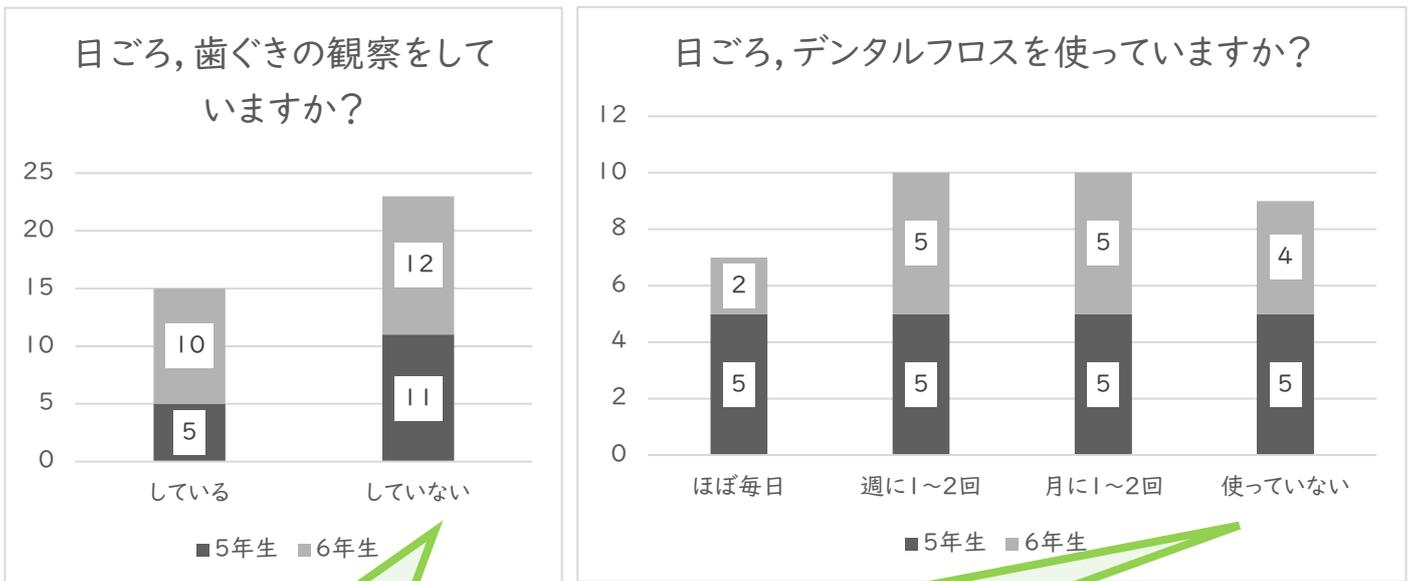


★児童の感想★

- 今までは、歯ブラシだけで歯みがきをしていたけれど、デンタルフロスを使うと、もっときれいにみがくことができることがわかりました。歯肉えんにならないようにはみがきを、これからもがんばりたいです。
- 歯みがきの仕方などを改めて教えてもらい、歯みがきは大切なんだと思いました。そして歯みがきも大切だけれどデンタルフロスも大切と言うことがわかりました。これからは、デンタルフロスと歯みがきを毎日やろうと思いました。

# ねんせい つか かた まな 6年生 デンタルフロスの使い方について学びました

6年生にはデンタルフロスの使い方について養護教諭が指導しました。歯と歯の汚れは歯ブラシだけでは落としきることができません。そのため、デンタルフロスを使うことが大切です。どのくらいの人々がデンタルフロスを使っているか、5・6年生のアンケートを見てみましょう。



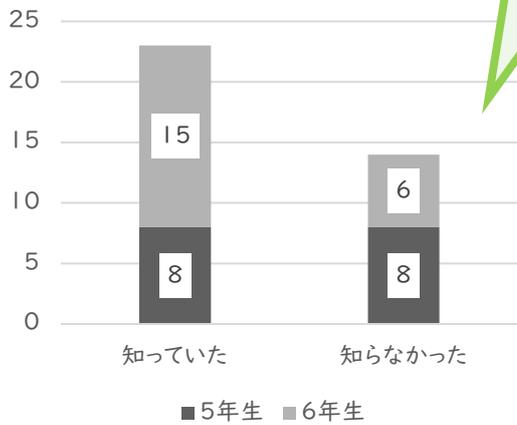
歯ぐきの観察をしていない児童も見られます。

デンタルフロスをほとんど使っていない児童も多いようです。ほぼ毎日使っている児童は、36人中7人しかいません。

うら つづ  
裏に続きます

もともと、4割の児童が、デンタルフロスの使い方を知らなかったようです。

デンタルフロスの使い方を  
知っていましたか？



今後、デンタルフロスを使いたいと思いますか？

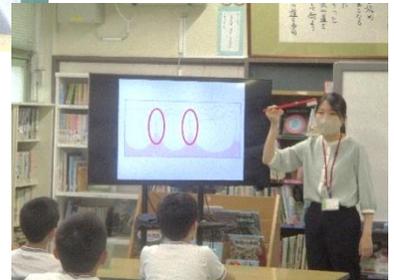


今回学んだことを生かして、デンタルフロスを毎日使ってみましょう。

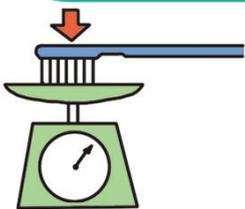


むずかしい～！

いつも使っているF型のフロスよりY型の方が使いやすい！



## ねんせい は ちから 3年生 歯みがきの力かげんってどれくらい？



歯みがきの3つのポイントのひとつに力かげんがあります。150から200グラムくらいの力でみがくのがポイントです。でも、どのくらいの力かわかりにくいので、実際に量りを使って、どれくらいの力なのか試してみました。

思ったより今までみがく力が強かったかも！

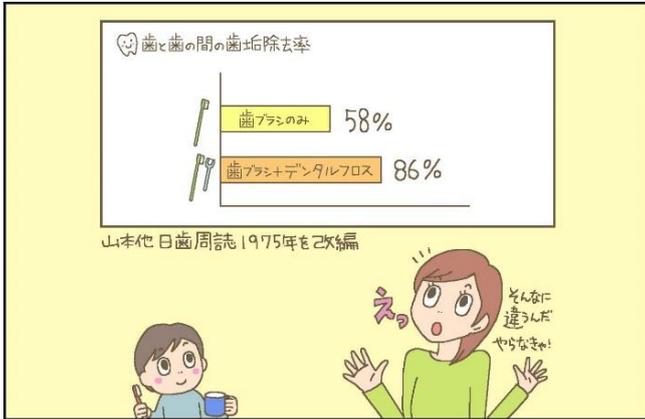


もう少し強くみがいた方がいいんだ！

# 保護者の方へ デンタルフロス使っていますか？



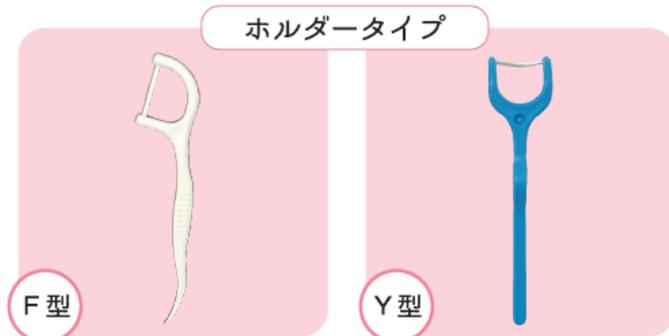
5・6年生にデンタルフロスについての指導を行いました。アンケートをとってみると、デンタルフロスを使っていない、また月に1~2回と、ほとんど使っていない児童が半分以上いました(ほけんだよりの表面参照)。お子様はデンタルフロスを使っていますか？



欧米では多くの人が歯ブラシとデンタルフロスをセットで使っていますが、残念ながら日本では欧米ほどと、普及していないのが現状です。歯ブラシのみでとれる歯と歯の間の歯垢は約6割。歯ブラシとデンタルフロスをセットで使うことで約9割を取り除くことができます。

まだ子供だから・・・と思われるかも知れませんが、子供がデンタルフロスを使う目安は、歯と歯の間が狭くなってくる2歳ごろからです。小学4、5年生くらいになり安定して操作できるようになったら、自分で使い始めてもよいでしょう。できれば毎日、デンタルフロスはしてほしいですが、難しいときは、最初は1週間に2回程度から始めて、少しずつ回数を増やしてデンタルフロスの習慣をつけていきましょう。

## ▶ デンタルフロス すき間の狭いところに向いています



簡単なので誰でも使えます。F型は前歯に適していて、Y型は前歯と奥歯の両方に使えます。



自分の指に巻きつけて使うので少し難しいですが、1回にかかる費用は安いです。

6年生の指導ではY型フロスとよばれるフロスを使用しました。色々な種類のフロスも紹介したのですが、指導が終わった後、「自分の家ではF型のフロスを使っていたけど、今日使ったフロスのY型方が使いやすくて良かった」と伝えに来てくれた児童がいました。様々な種類がありますので、お子様の使いやすいものを試してみてもいいかもしれません。

